EŞALONAREA ANUALĂ A UNITĂŢILOR DE ÎNVĂŢARE PE CICLURI TEMATICE

Clasa a IX - a, 1 oră pe săptămână

ŞCOALA

Profesor :

Anul şcolar : 2020 - 2021

Verificat, resp. comisie metodică:

Vizat director,

Unităţi de învăţare			SEMESTRUL I																		SEMESTRUL II																	
			Sept.			Octombrie				Noiembrie				Decembrie				Ianuarie			Februarie			Martie				Aprilie			Mai				Iunie		
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV		XV	XVI	XVII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI	XVII
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		15	16	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Calităţi motrice	Viteză																Vacanţa de iarnă (23 dec. 2020 - 10 ian. 2021) - 3 săpt.																					
	Capacităţi coordinative																																					
	Forţă																							Ev. su														
	Rezistenţă																																					
Calităţi motrice combinate																																						
Probe şi ramuri de sport	Atletism	Alergare de viteză								Ev. su																												
		Alergare de rezist.																														Ev. su						
		Săritură în lungime																																				
		Săritură în înălţime																																				
		Aruncarea greutăţii																																				
	Jocuri sport	Baschet														Ev. sur																						
		Fotbal																																				
		Handbal																																				
		Volei																																				
	Gimnastică	Acrobatică																		Ev.sur																		
		Săritură la aparat																																				
		Aerobică																																				
Activităţi online	Depr. motrice specifice disciplinelor sportive		Alerg. de rezist.				Al. vit şi ar. gr.				Baschet şi gimnastică acr.							Basch.şi gimn.							Volei				Al. rezist.				Ar. gr.				
	Calităţi motrice										Forţă											Forţă																
	Complexe de dezvoltare fizică armonioasă																																					
	Programe cardio 15-20'		Rezist. cardio-resp. la ef. aerobe																						Rezistenţă													
	Dansuri cunoscute 10'																																					
	Exersare cu ajutorul aplicaţiilor electronice																																					
Susţinerea prob. de evaluare										Al. vit						Joc sp				G. acr.				Forţă				Joc sp				Al. rez					S. în l.
										1						2				2				1				2				2					2

Vacanţa intersemestrială (30 ian. 2021 - 7 febr. 2021) - 1 săpt.

Vacanţa de primăvară (2 - 11 aprilie 2021) - 1 săpt.

Vacanţa de primăvară (30 apr - 9 mai 2021) - 1 săpt.

Activităţi extracurriculare şi extraşcolare (31 mai - 4 iunie 2021)